



AUTOMNE 2026 – PROGRAMMATION
FALL 2026 – PROGRAM

Session automne 2026 : début 14 septembre 2026 | inscription à compter du mardi 25 août, 19 h
Fall session 2026: starting September 14, 2026 | registration starting Tuesday, August 25, 7 p.m.

Vous assurez que la carte du citoyen soit valide pour la durée complète de la session
Please make sure that your citizen’s card is valid throughout the duration of the session

Activité Activity	Description	Clientèle Age	Automne Fall	Relâches Breaks	Durée Duration	Professeur Teacher	Jour Day	Heure Schedule	Lieu Location	Prix Price	
Pickleball	Résidents seulement Residents only	Adulte Adult	Semaine du 14 septembre Week of September 14	Semaine du 12 octobre Week of October 12	12 sem. / session 12 weeks / session		Lundi Monday Amical social (tous les niveaux) Recreational all levels	20 h 15 à 22 h 15 8:15 p.m. – 10:15 p.m.	Externat Sacré-Coeur	97 \$ \$97	
							Mardi Tuesday Amical débutant Recreational beginners	20 h 15 à 22 h 15 8:15 p.m. – 10:15 p.m.			
							Mercredi Wednesday Amical intermédiaire Recreational intermediate	20 h 15 à 22 h 15 8:15 p.m. – 10:15 p.m.			
							Mercredi Wednesday Compétitif intermédiaire Competitive intermediate	20 h 15 à 22 h 15 8:15 p.m. – 10:15 p.m.			
							Jeudi Thursday Compétitif avancé Competitive advanced	20 h 15 à 22 h 15 8:15 p.m. – 10:15 p.m.			
Badminton parent-enfant Parent-child badminton	Jeu libre Free (unstructured) play	Famille Family	Semaine du 14 septembre Week of September 14	Semaine du 12 octobre Week of October 12	12 sem. / session 12 weeks / session		Samedi Saturday	9 h à 10 h 15 9 a.m. - 10:15 a.m.	École Alpha School	97 \$ / famille / family Inscrire le payeur seulement. Register only the payer.	
								10 h 30 à 11 h 45 10:30 a.m. - 11:45 a.m.			
								12 h à 13 h 15 12 p.m. - 1:15 p.m.			
								9 h à 10 h 15 9 a.m. - 10:15 a.m.	École Hubert- Maisonneuve School		
								10 h 30 à 11 h 45 10:30 a.m.-11:45 a.m.			
								12 h à 13 h 15 12 p.m. - 1:15 p.m.			
Badminton Jeu en double Doubles play	Niveau avancé (lundi, ESC) Advanced level (Monday, ESC)	Adulte Adult	Semaine du 14 septembre Week of Septembre 14	Semaine du 12 octobre Week of October 12	12 sem. / session 12 weeks / session		Lundi Monday	20 h à 21 h 30 8 p.m. – 9:30 p.m.	Externat Sacré-Coeur	97 \$ \$97	
	Niveau régulier Regular level						Jeudi Thursday	20 h 00 à 21 h 30 8:00 p.m. – 9:30 p.m.			
								Lundi Monday	20 h à 21 h 30 8 p.m. – 9:30 p.m.		École Alpha School
Aquarelle Watercolor	Niveau débutant Beginner level	Adulte Adult	Semaine du 14 septembre Week of September 14		12 sem. / session 12 weeks / session	Dianne Larose	Mercredi Wednesday	9 h à 11 h 30 9 a.m. – 11:30 a.m.	Maison Hamilton House	210 \$ \$210 + matériel / materials	
Peinture à l’huile Oil painting	Niveau 3 (9 à 12 ans d’expérience continue) Level 3 (9-12 years of continuous experience)	Adulte Adult	Semaine du 14 septembre Week of September 14		12 sem. / session 12 weeks / session	Dianne Larose	Mercredi Wednesday	13 h à 15 h 30 1 p.m. – 3:30 p.m.	Maison Hamilton House	210 \$ \$210 + matériel / materials	
	Niveaux 1 et 2 (0 à 8 ans d’expérience continue) Levels 1 & 2 (up to 8 years of continuous experience)						Jeudi Thursday	13 h à 15 h 30 1 p.m. – 3:30 p.m.			
	Niveau 4 (12 ans et + d’expérience continue) Level 4 (12 or more years of continuous experience)						Mardi Tuesday	9 h à 11 h 30 9 a.m. – 11:30 a.m.			
	Niveau 5 (15 ans et + d’expérience continue) Level 5 (15 or more years of continuous experience)						Mardi Tuesday	13 h à 15 h 30 1 p.m. – 3:30 p.m.			

Voir page suivante pour mise en forme | See next page for fitness

Mise en forme Fitness	Description	Clientèle Age	Hiver Winter	Relâches Breaks	Durée Duration	Professeur Teacher	Jour Day	Heure Schedule	Lieu Location	Prix Price
Puissance 50 Power 50	Recommandé pour les 50 ans et plus Recommended for 50-year-olds and over	Adulte Adult	Semaine du 14 septembre Week of September 14	Semaine du 28 septembre Week of September 28 Semaine du 5 octobre Week of October 5 Le jeudi 1er octobre On Thursday October 1st	12 sem. / session 12 weeks / session	Gabriela Loerincz	Lundi Monday	9 h 00 à 10 h 00 9 a.m. – 10 a.m.	Centre communautaire Memorial Community Centre	83 \$ \$83 1x sem. 1x a week 142 \$ \$142 2x sem. 2x a week 187 \$ \$187 3x sem. 3x a week 228 \$ \$228 4x sem. 4x a week 249 \$ \$249 5x sem. 5x a week 298 \$ \$298 6x sem. 6x a week 349 \$ \$349 7x sem. 7x a week 398 \$ \$398 8x sem. 8x a week
Étirements et tonus Stretching and Muscle Toning	Recommandé pour les 50 ans et plus Recommended for 50-year-olds and over					Gabriela Loerincz	Lundi Monday	10 h 15 à 11 h 15 10:15 a.m. – 11:15 a.m.		
Super trio (aérobie, step et tonus aerobics, step and toning)						Leanna Ring	Lundi Monday	18 h 15 à 19 h 30 6:15 p.m. – 7:30 p.m.		
Yoga Hatha Tous niveaux all levels						Cécile Ligondé	Lundi Monday	18 h 30 à 19 h 15 6:30 p.m. – 7:15 p.m.		
								20 h 00 à 21 h 15 8 p.m. – 9 :15 p.m.		
Zumba						Hanya Yassir	Mardi Tuesday	9 h à 10 h 9 a.m. – 10 a.m.		
Zumba gold	Recommandé pour les 50 ans et plus Recommended for 50-year-olds and over					Hanya Yassir	Mardi Tuesday	10 h 15 à 11 h 15 10:15 a.m. – 11:15 a.m.		
Yoga Hatha méditation intégrée Hatha yoga with meditation						Firme En forme	Mercredi Wednesday	9 h 00 à 10 h 00 9 a.m. – 10 a.m.		
Yoga stretching	Recommandé pour les 50 ans et plus Recommended for 50-year-olds and over					Firme En forme	Mercredi Wednesday	10 h 15 à 11 h 15 10:15 a.m. – 11:15 a.m.		
Zumba						Hanya Yassir	Jeudi Thursday	9 h à 10 h 9 a.m. – 10 a.m.		
Zumba gold	Recommandé pour les 50 ans et plus Recommended for 50-year-olds and over					Hanya Yassir	Jeudi Thursday	10 h 15 à 11 h 15 10:15 a.m. – 11:15 a.m.		
Super trio (aérobie, step et tonus aerobics, step and toning)						Leanna Ring	Jeudi Thursday	18 h 15 à 19 h 30 6:15 p.m. – 7:30 p.m.		
Puissance cardio Cardio Strength						Gabriela Loerincz	Vendredi Friday	9 h 00 à 10 h 00 9 a.m. – 10 a.m.		
Étirements et tonus Stretching and Muscle Toning	Recommandé pour les 50 ans et plus Recommended for 50-year-olds and over					Gabriela Loerincz	Vendredi Friday	10 h 15 h à 11 h 15 10:15 a.m. – 11:15 p.m.		
Club de marche Walking club									Cardio plein air	Vendredi Friday